

Ginnastica Ritmica

BOZZA

PROGRAMMI TECNICI
Anno sportivo 2011-12

Settore agonistico

Programma d'INSIEME



**UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI**

NORME GENERALI

• MUSICA e ANNI DI NASCITA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	ESERCIZI	MUSICA
Squadra cat. Collettivo (esordienti/allieve)	2004/03/02/01/00	CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra COPPIA JUNIOR & SENIOR	1999 e precedenti	1 CERCHIO + 1 NASTRO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra ESORDIENTI	2004/2003/02/01/00/99/98/97		da 2'15'' a 2'30''
Squadra ECCELLENZA	2004 e precedenti		da 2'15'' a 2'30''
Squadra CAT. "A" (esordienti)	2004/03/02	2 PALLE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "B" (allieve)	2001/00	1 CERCHIO + 1 PALLA	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "AB" (esordienti/allieve)	2004/03/02/01/00	da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "C" (esordienti/allieve)	2004/03/02/01/00	4 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "D" (junior)	1999/98/97	1 PALLA + 1 FUNE	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "E" (senior)	1996 e precedenti	2 CLAVETTE + 1 CERCHIO	da 1'15'' a 1'30''
Squadra CAT. "F" (junior)	1999/98/97	2 NASTRI + 3 PALLE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "G" (senior)	1996 e precedenti	3 CERCHI + 4 CLAVETTE	da 1'30'' a 2'00''
Squadra CAT. "H" (junior & senior)	1999 e precedenti (minimo n. 1 ginnasta JUNIOR e n. 1 ginnasta SENIOR)	5 CERCHI	da 1'30'' a 2'00''

• FASCE D'ETA'

- 1) una ginnasta più "anziana" **NON PUO'** accedere alla/e categoria/e inferiore/i alla sua di appartenenza
- 2) una ginnasta più "giovane" **PUO'** accedere alla categoria/e superiore/i alla sua di appartenenza.

• FICHE

Nella FICHE si possono dichiarare più MAESTRIE di quelle richieste ma l'istruttrice dovrà preventivamente barrare le MAESTRIE che non si vogliono far giudicare fino ad arrivare al punteggio massimo richiesto. Questo per chiarire che non è possibile vedere MAESTRIE non dichiarate.

- Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita.
- Le ginnaste devono avere compiuto, al momento della gara provinciale e/o regionale e/o nazionale, **8 ANNI**. In questo caso oltre all'anno si tiene conto anche del giorno e del mese di nascita.
- TUTTE LE GINNASTE TESSERATE NELL'AMBITO DELLA FGI che NON abbiamo partecipato nell'anno in corso (per anno in corso s'intende dall'inizio dell'anno solare pertanto dal mese di GENNAIO 2012) ai CAMPIONATI di CATEGORIA (regionali e nazionali), di SPECIALITA' (regionali e/o nazionali) e di SERIE C (regionali e/o nazionali) possono partecipare alle cat. d'insieme "A" – "B" – "AB" – "C" – "D" – "E" – "F" – "G" – "H" .
- Le GINNASTE che partecipano al CAMPIONATO NAZIONALE D'INSIEME F.G.I. sono ammesse nella 2a cat. e categorie superiori.
- Le ginnaste che partecipano al CAMPIONATO INDIVIDUALE di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. non possono partecipare alla Squadra COPPIA.
- Nell'ambito dello stesso anno sportivo non è possibile il passaggio da un categoria ad un'altra salvo casi eccezionali autorizzati dalla Direzione Nazionale sentito il parere delle Direttrici Regionali.
- Le prime tre squadre classificate di ogni categoria ai Campionati Nazionali non presenti alla premiazione vengono depennate dalla classifica. Di conseguenza per nominare le prime 3 squadre classificate si scorrerà la classifica.

• **ATTREZZI**

Il nastro nella sq. **cat. "F"** può essere lungo mt. 5

- Una ginnasta della **1a cat.** può partecipare al massimo a n. 3 programmi:
 - n. 1 programma individuale + n. 2 programmi max di squadra;
 - n. 3 programmi di squadra di cui max 2 nella stessa categoria o 3 in categorie diverse.
- Una ginnasta della **2a cat.** può partecipare al massimo a n. 2 programmi. Ovvero una ginnasta può partecipare a:
 - n. 1 programma individuale + n. 1 programma max di squadra;
 - n. 2 programmi di squadra nella stessa categoria;
 - n. 2 programmi di squadra in 2 categorie diverse.
 In pratica, una ginnasta può partecipare ad una sola cat. INDIVIDUALE + n. 1 squadre oppure a n. 2 squadre sia della stessa categoria o di cat. diverse
- Per tutto quanto non contemplato nel presente regolamento vige il NUOVO CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO F.I.G. – 2009/12 versione Settembre 2008 e successive comunicazioni pervenute esclusivamente da questa Direzione.
- Nei programmi d'insieme è possibile utilizzare il 50% delle titolari, calcolato per difetto, per comporre un nuovo insieme

ES.:	1a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3	
	2a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 4	non è possibile
	3a squadra:	ginnaste n. 1 – 4 – 5	è possibile

ES.:	1a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 3 – 4	
	2a squadra:	ginnaste n. 1 – 2 – 5 – 6	è possibile
	3a squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 5 – 6	non è possibile
	4a squadra:	ginnaste n. 3 – 4 – 7 – 8	è possibile

**Per tutto quanto non contemplato nei programmi tecnici vige il
CODICE INTERNAZIONALE di PUNTEGGIO & IL REGOLAMENTO U.I.S.P. G.R.**

Squadra categoria "A" ESORDIENTI

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 2 PALLE</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

2 PALLE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 2.00	così composto: difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 di cui: * MINIMO n. 2 scambi - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 2.00
DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)	PUNTI 2.00 (minimo n. 2 collaborazioni)
ARTISTICO (A)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.
ESECUZIONE (E)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "B" ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio di coppia con 1 CERCHIO e 1 PALLA</i>
Età delle ginnaste	<i>11-12 anni (ovvero nate negli anni 00-01)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

1 CERCHIO & 1 PALLA – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 2.50 così composto:

difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30 di cui:
* MINIMO n. 3 scambi

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **2.50**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 2.50 (minimo n. 2 collaborazioni)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "AB" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	Esercizio da 3 a 6 ginnate a CORPO LIBERO
Età delle ginnaste	8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02-01-00), 8 anni già compiuti al momento della gara
Ammissioni	Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • Durata: 1'15"-1'30" • Altre specifiche secondo C.d.P.

da 3 a 6 ginnaste CORPO LIBERO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' (D1)

PUNTI 1.50 così composto:

difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **1.50**

DIFFICOLTA' (D2)

PUNTI 3.00

- collaborazioni semplici: 0,30
- collaborazioni con superamenti/passaggi/attraversamenti: 0,40
- superamento con rovesciamento: 0,50
- collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,60

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "C" ESORDIENTI & ALLIEVE

Programma tecnico	<i>Esercizio a 4 ginnaste con 4 CERCHI</i>
Età delle ginnaste	<i>8-9-10-11-12 anni (ovvero nate negli anni 04-03-02- 01-00), 8 anni già compiuti al momento della gara</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

4 CERCHI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.00

così composto:

difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 - 0,30 di cui:

* MINIMO n. 3 scambi

- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche

- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.00**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)

PUNTI 3.00 (minimo n. 2 collaborazioni)

ARTISTICO (A)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E)

PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "D" JUNIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio in coppia con 1 PALLA + 1 FUNE</i>
Età delle ginnaste	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 99-98-97)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

1 PALLA + 1 FUNE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.00 **così composto:**
 difficoltà 0,05 – 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 di cui:
 * MINIMO n. 3 scambi
 - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
 - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.00**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 3.00 (minimo n. 3 collaborazioni)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "E" SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio in coppia con 2 CLAVETTE + 1 CERCHIO</i>
Età delle ginnaste	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni 96 e precedenti)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I. e che non svolgono attività individuale in 3a, 4a e 5a cat.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'15"-1'30"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Attrezzi	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>

2 CLAVETTE + 1 CERCHIO – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.00 **così composto:**
 difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 di cui:
 * MINIMO n. 3 scambi
 - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
 - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.00**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) **PUNTI 3.00 (minimo n. 3 collaborazioni)**

ARTISTICO (A) **PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

ESECUZIONE (E) **PUNTI 10.00 secondo C.d.P.**

Squadra categoria "F" JUNIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 3 PALLE e 2 NASTRI</i>
Età delle ginnaste	<i>13-14-15 anni (ovvero nate negli anni 99-98-97)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>
Attrezzi	<i>Il nastro può essere lungo mt. 5</i>

3 PALLE & 2 NASTRI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.50 **così composto:**
 - difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi
 - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
 - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti **3.50**

DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2) PUNTI 3.50 (minimo n. 3 collaborazioni)

ARTISTICO (A) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

ESECUZIONE (E) PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "G" SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 3 CERCHI e 4 CLAVETTE</i>
Età delle ginnaste	<i>16 anni e oltre (ovvero nate negli anni '96 e precedenti)</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

3 CERCHI & 4 CLAVETTE – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.50	così composto:
	- difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 - 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi
	- Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche
	- Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 3.50
DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)	PUNTI 4.00 (minimo n. 3 collaborazioni)
ARTISTICO (A)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.
ESECUZIONE (E)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.

Squadra categoria "H" JUNIOR & SENIOR

Programma tecnico	<i>Esercizio di squadra con 5 CERCHI</i>
Età delle ginnaste	<i>13 anni e oltre (ovvero nate negli anni '99 e precedenti) – Ogni squadra deve obbligatoriamente schierare almeno una ginnasta JUNIOR e una ginnasta SENIOR</i>
Ammissioni	<i>Sono ammesse le ginnaste che <u>non</u> svolgono attività ORDINARIA o di ALTA SPECIALIZZAZIONE F.G.I.</i>
Musica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Durata: 1'30"-2'00"</i> • <i>Altre specifiche secondo C.d.P.</i>

5 CERCHI – Esigenze richieste

DIFFICOLTA' PUNTI 3.50	così composto: - difficoltà 0.05 – 0.10 – 0.20 – 0.30 – 0.40 e MINIMO n. 4 scambi - Tutte le difficoltà devono essere dichiarate sulla fiche - Il numero totale di difficoltà è libero purchè il valore complessivo dato dalla somma di tutte le difficoltà non superi il massimo richiesto di p.ti 3.50
DIFFICOLTA' d'ATTREZZO (D2)	PUNTI 4.00 (minimo n. 3 collaborazioni)
ARTISTICO (A)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.
ESECUZIONE (E)	PUNTI 10.00 secondo C.d.P.